

# Indische Gewürze

## (für ganzen Kurs)

1. Roter Chili-Pulver (wer möchte)
2. Kreuzkümmel (ganze Körner)
3. Königskümmel (Ajwain)
4. Schwarzkümmel (ganze Körner) (auf Indisch nennt man Sahi kala jeera)
5. schwarzer Senf (ganze Körner)
6. Garam Masala
7. Kurkuma (Pulver)
8. Koriander (Pulver)
  
9. Muskatblüte ( Javentry Mace) (50 g kosten € 4.60)  
(Diese Packung, kannst du immer für deinen Reis benutzen für ein schönes Aroma.)
10. Lorbeerblatt( tej patta)
11. Nelke (ganze Körner)
12. Pfeffer (ganze Körner)
13. Zimt (Stange)
14. Ghee oder Öl nach Wunsch( hoch erhitzbar am besten)
15. Ingwer (frisch) (kauf ein Stück kleines Knolle für jedes Kurs)

Wie die Gewürze wirken, wird Ihnen in meinen Kurs erklären.

Alle Gewürze könnt ihr im Indian Shop kaufen. Louisenstr. 3  
Wer nahe Hauptbahnhof wohnt, kann im Asia Shop (Saigon Minimarkt), Prager Str. 2A. Einige Gewürze gibt es im Bioladen.